

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
*CAMPUS BAIXADA SANTISTA*

THIAGO FERNANDO OLIVEIRA

***YOGA CONTEMPORÂNEO:***  
**a divergência entre espiritualidade e padrões**  
**estéticos**

Santos

2013

THIAGO FERNANDO OLIVEIRA

***YOGA CONTEMPORÂNEO:***  
**a divergência entre espiritualidade e padrões**  
**estéticos**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Federal de São Paulo - Campus Baixada Santista - como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física – Modalidade Saúde.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>ª</sup>. Marina Souza Lobo Guzzo

**Co-orientador:** Prof. Dr. Alexandre de Oliveira Henz

Santos

2013

THIAGO FERNANDO OLIVEIRA

***YOGA CONTEMPORÂNEO:***  
**a divergência entre espiritualidade e padrões**  
**estéticos**

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso defendido por Thiago Fernando Oliveira e aprovado pela Banca em 17/12/2013.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dr<sup>a</sup>. Marina Souza Lobo Guzzo

**Co-orientador:** Prof. Dr. Alexandre de Oliveira Henz

Santos

2013

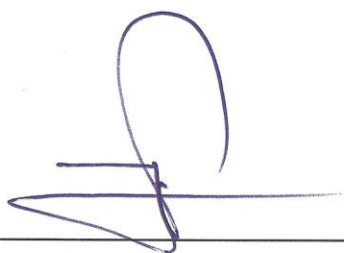
## Banca Examinadora



---

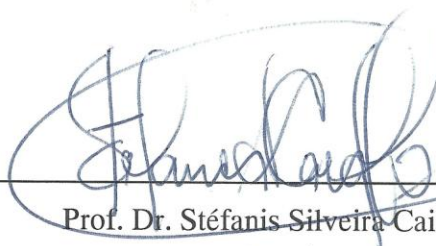
Prof. Dr.ª Marina Souza Lobo Guzzo

**Orientadora**



---

Prof. Dr. Vinicius Demarchi Silva Terra



---

Prof. Dr. Stéfani Silveira Caiaffo

## DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho aos praticantes de yoga e educadores,  
e especialmente aos meus familiares  
e a todos que de alguma forma  
buscam compreender a si mesmos,  
identificando na vida a transitoriedade dos corpos.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha família que independente dos erros e acertos no ato de educar, fez de mim o ser que sou.

Aos mestres espirituais...

Aos professores que durante a graduação sempre buscaram me retirar do conforto, trazendo indagações que me transformaram.

Aos amigos que vieram e aos que foram, mas que de alguma forma deixaram algo.

Ao meu co-orientador que fez de mim um ser melhor.

A minha orientadora que por vezes, viu em mim, o que não vi.

A todos que de alguma forma praticaram comigo o ato de viver, vivenciando a dualidade da vida, porém compreendendo que ela é muito mais que isso...

“[...] a possibilidade de inventar corpos de indivíduos dignos e éticos,  
mas ao mesmo tempo, de coletivos destituídos do espírito de rebanho.”  
(SANT’ANNA, 2000. p.249)

## RESUMO

Este é um estudo que tem como objetivo compreender a relação da prática física do *Yoga*, e como ela se modifica, para manter-se “viva” na atual sociedade. Assim, compreender se o *yoga* se tornou algo estritamente físico; além de identificar sua relação com os padrões estéticos. O estudo foi elaborado de forma qualitativa e autoetnográfica. Como hipótese, tenho que o *yoga* é mutável e influenciável pela sociedade e cultura às quais ele se insere, além de estar perdido como prática espiritual para dar vazão à cultura do corpo modificada.

Palavras chave: etnografia, terapias complementares, estética



## ABSTRACT

The goal of this study is to understand the relationship of physical practices of *Yoga*, and the way the *Yoga* change to keep itself “alive” in present day society. It is necessary, to realize if the *Yoga* turns something strictly physical; and to identify the relationship with the esthetics standards. This study was built in qualitative and auto-ethnographic way. As hypotheses, I think the *Yoga* it is changeable and influenceable into the society and culture is insert. Besides to be lost like a spiritual practice, the *Yoga* becomes the culture of modify body.

Keywords: anthropology, cultural, complementary therapies, esthetics

# SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
1.1. JUSTIFICATIVA.....	10
1.2. OBJETIVOS.....	11
<b>2. QUADRO TEÓRICO.....</b>	<b>13</b>
2.1. <i>YOGA</i> E SEU DESENVOLVIMENTO.....	13
2.2 ASHTANGA <i>YOGA</i> – OS OITOS MEMBROS DO <i>YOGA</i> .....	14
<b>3. HIPÓTESE.....</b>	<b>22</b>
<b>4. MÉTODO.....</b>	<b>23</b>
<b>5. DISCUSSÃO.....</b>	<b>26</b>
5.1. A DUALIDADE E O CORPO.....	26
5.2. <i>YOGA</i> E SUAS MUDANÇAS: PARADOXOS SOBRE A PRÁTICA....	27
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>34</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>36</b>
<b>ANEXO A</b> – Parecer Consumado do Comitê de Ética e Pesquisa.....	37

# 1. INTRODUÇÃO

*Yoga* é uma prática oriental que já em sua definição apresenta um caráter dual. É a tentativa de síntese através de um nome que, no entanto, não expressa por completo essa prática. “A palavra *yoga*, é etimologicamente derivada da raiz verbal *yuj*, que significa ‘conjugar’, ‘juntar’, ‘jungir’, e pode ter muitas conotações, como as de ‘união’, ‘conjunção de dois astros’ [...]” FEUERSTEIN (2006, p.39). Dessa forma, muitos adotam o termo com o simples significado de união. Porém, ele mesmo em outro trecho de seu livro, à mesma página, nos diz que a raiz de *yoga* pode não ser *yug*, mas sim *yuja*, que significa “concentração”. Assim, esses diferentes radicais dão origem a uma discussão de *yoga* não-dualista e *yoga* dualista, já mostrando sua própria dualidade, e não somente no passado, mas também em sua contemporaneidade.

Assim, o *yoga* contemporâneo tem sofrido inúmeras influências, e talvez, o motivo pelo qual ele foi inicialmente idealizado venha se modificando, uma vez que seu caráter de prática espiritual possa ter perdido espaço para a prática estritamente física.

Hoje, as práticas voltadas estritamente às posturas – *ásanas* – têm sido supervalorizadas, deixando-se de lado boa parte da tradição do *Yoga* como prática de reforma pessoal, social, física, e espiritual do ser – *Ashtanga Yoga*. Com isso, ampliar a discussão sobre os aspectos que hoje influenciam a prática do *yoga*, para os atuais rumos estéticos visuais, ou possivelmente, unicamente físicos, se faz necessário.

O presente estudo vem então problematizar a prática física do *yoga* na sociedade contemporânea, bem como ela se modifica para manter-se “viva” nesta sociedade. Será que o *Yoga* se tornou algo estritamente físico? Por que? Existem diferenças entre o oriente e o ocidente? Qual a relação da prática do *Yoga* com os padrões estéticos vigentes? Como uma prática espiritual tornou-se mais prioritariamente física?

## 1.1. JUSTIFICATIVA

O *yoga* trata das relações com o corpo, das visões e divisões que através dele criamos; bem como a Educação Física, que é a profissão que pensa o corpo através das

práticas físicas. Pensar essas práticas e suas influências na sociedade, assim como o inverso se faz fundamental. Pode a meu ver, nortear algumas discussões futuras sobre a evolução da mesma, associada às necessidades da sociedade a que ela está inserida. Justamente permitindo a reflexão sobre o quanto o corpo tem se tornado uma ferramenta de exposição, mas também de dissociação do eu. Por isso, creio ser este um trabalho que possa auxiliar as discussões sobre a profissão.

Em outro âmbito, vejo que por mais sólida que tenha que ser uma formação acadêmica, a fluidez e a adaptabilidade são fundamentais em uma instituição federal. Uma vez que no curso de Educação Física, esse diálogo acima citado ainda é incipiente no meio acadêmico, corroborando para uma atuação profissional pouco reflexiva sobre o tema após a formação.

A partir desse estudo busco então, compreender as principais influências que compõem hoje minhas escolhas. Escolhas essas que foram consequência da minha formação na UNIFESP, no campus Baixada Santista, a partir de um projeto político pedagógico diferenciado, no qual a interdisciplinaridade está presente, nas aulas de Trabalho em Saúde, de Inserção Social e de módulos específicos na área de humanas do curso de Educação Física. Por meio destes fui percebendo em mim questões relacionadas aos padrões estéticos que me cercam e influenciam minhas práticas: física, psíquica e espiritual. Prática essa que chamo de *Yoga*.

A discussão aqui abordada pode auxiliar os profissionais, professores/instrutores de *yoga* que também atuam em academias, permitindo assim uma reflexão sobre algumas das possíveis alterações sofridas pela prática, a partir do público que a procura dentro desse espaço.

## 1.2. OBJETIVOS

O principal objetivo desse estudo foi compreender a relação da prática física do *Yoga*, e como ela se modifica para manter-se “viva” nesta sociedade. Verificando como a dualidade físico-espiritual se evidencia na prática do *Yoga* contemporâneo.

Com isso visamos os seguintes objetivos específicos:

- Compreender se o *yoga* se tornou algo estritamente físico e os motivos que o levaram a isso;

- Verificar as diferenças entre as práticas de *yoga* no oriente e no ocidente;
- Identificar a relação da prática do *yoga* com os padrões estéticos vigentes;
- Compreender como uma prática espiritual tornou-se mais prioritariamente física.

## 2. QUADRO TEÓRICO

### 2.1. YOGA E SEU DESENVOLVIMENTO

A Índia contribuiu para o desenvolvimento de grandes religiões no mundo como: o Hinduísmo, o Budismo, o Jainismo e o Sikhismo, dessa forma aceitar sua contribuição no que diz respeito aos aspectos da espiritualidade se faz fundamental para compreender sua influência sobre o *yoga*. Ter então, como entendimento o momento histórico e seu desenvolvimento a partir do hinduísmo se faz importante para a discussão que será feita a seguir. Dessa forma, discorrerei sucintamente sua criação e todas suas divisões em eras.

De acordo com Feuerstein (2006, p.103), como religião o hinduísmo teve seu início com a civilização védica à 4500 anos a.C., marcado pela criação dos quatro *vedas*<sup>1</sup>, na Era Védica. Nesse período viviam na península hindu, ao redor de dois rios o Indo e o Sarasvathí, dois povos: os Indos e os Arianos, cujas tradições espirituais levaram à criação desses *vedas*.

Ainda de acordo com Feuerstein (2006, p.103), com o colapso no abastecimento de água desses rios, os povos citados acima se viram obrigados a se deslocar para o leste da península, ao redor das áreas férteis do rio Ganges, dando início assim à Era Brahmânica, em 2500 a.C., que tem como os sacerdotes brahmanesos principais líderes. Nos últimos séculos desse período, os brahmanes iniciam a escritura de textos que deram início à “Era Upanishádica, cujo preceito tinha como base ideológica a **renúncia às coisas do mundo [...]**” (FEUERSTEIN 2006, p.104, grifo do autor) assim “[...] vemos os primórdios da tecnologia psicoespiritual indiana propriamente dita.”, FEUERSTEIN (2006, p.104) cujo fim coincide com o surgimento do Budismo e do Jainismo, duas tradições não-védicas.

Na Era seguinte a Pré-Clássica ou Épica, 1000 a.C., vemos as duas correntes ganharem força: “[...] **a de renúncia ao mundo (*samnyasa*), por um lado, e a de aceitação das obrigações sociais (*dharma*), por outro.**” FEUERSTEIN (2006, p.104, grifo nosso).

---

<sup>1</sup> *Vedas*: são quatro textos escritos em sânscrito na era védica, datados de 4500 a.C., fazem parte do extenso sistema de escrituras religiosas indiana.

Posteriormente, na era Clássica, 100 a.C., há a criação de um dos textos mais importantes sobre *yoga*, o *Yoga-Sutra* de Patanjali<sup>2</sup>, que tem como principal influência a dualidade, como visto acima.

Já na era seguinte, 500 d.C., vemos fortemente a prática do tantrismo que integrou as práticas espirituais mais elevadas, com as práticas populares de acordo com Feuerstein, descritas nos *Puranas*, obras que contêm inúmeras informações sobre o *Yoga*.

Na ultima era antes da invasão européia, há o culminar de religiões monoteístas com os Vaishnavas e os Sahivas, que dão nome aera Sectária, em 1300 d.C., nesse período surge o movimento *bhaktico*, que é um movimento devocional, no qual existe grande servidão, por parte do praticante.

A ultima das Eras a ser relatada por Feuerstein é a moderna, que se inicia em 1700 d.C. Essa é a era na qual a Rainha Vitória se intitula Imperatriz da Índia. “O resultado disso foi uma destruição progressiva do sistema de valores natural da Índia, mediante a introdução de um sistema educacional ocidentalizado (voltado para a ciência e essencialmente materialista) e da monstruosa tecnologia moderna.” (FEUERSTEIN, 2006, p.101). Porém nem todos concordaram com essas mudanças, e assim o fluxo contrário de conhecimento também começa a se erigir através do *Yoga* e do Vedanta, do oriente para o ocidente.

Assim o *Yoga* se apresenta: como “[...] processo sociocultural complexo que se desenrolou na dinâmica entre a continuidade e a descontinuidade, entre a persistência de formas antigas e a assimilação de novas expressões da vida cultural e religiosa.” (FEUERSTEIN, 2006, p.101). Dessa forma demos início ao panorama histórico do território que deflagra o surgimento do *yoga*, com todas suas influências e tradições, ainda que de forma bem incipiente, para o início de algumas discussões posteriormente realizadas.

## 2.2. ASHTANGA YOGA – OS OITOS MEMBROS DO YOGA

Na Índia o *Yoga* tem uma influência muito grande sobre a sociedade, tendo um caráter formador. Constitui assim, a formação da subjetividade dos praticantes através dos

---

<sup>2</sup> Patanjali: “[...] foi o primeiro autor a organizar o conhecimento yóguico num sistema compreensível. Seus escritos estão em forma de sutras – frases compactas, sem ambigüidades, significativas, abrangentes e despidas de palavras supérfluas.” (GHAROTE, 2005, p.35)

oito membros (passos) do *Yoga*. Passos que foram escritos por Patanjali em seu *Yoga-Sutra*. Nele fica claro que cada membro depende do anterior, tendo assim no caminho óctuplo um caráter “comparado a uma escada que leva da vida ordinária e egoísta a rara realização do Si Mesmo que transcende a personalidade egóica.” (FEUERSTEIN, 2006, p.306).

Abaixo os oito membros, a partir de Frawley (1996):

1. *Yama* – Regras de Conduta Social ou disciplina;
2. *Niyama* – Regras de Conduta Pessoal ou autocontrole;
3. *Ásana* – Posturas Físicas: orientação correta do corpo;
4. *Pranayama* – Controle da Respiração: uso correto da energia vital;
5. *Pratyahara* – Controle da Mente e dos Sentidos;
6. *Dharana* – Concentração, ou atenção adequada;
7. *Dhyana* – Meditação: reflexão correta;
8. *Samadhi* – Absorção: união correta ou êxtase.

Para Patanjali, a reforma íntima se faz necessária, pois só assim o rústico dará lugar ao sutil. “Os dois primeiros passos *Yama* e *Niyama*, que constituem o fundamento ético da vida humana, os princípios da conduta pessoal e social.” (FRAWLEY, 1996, p.201).

“[...] Examinados superficialmente, *yama* e *niyama* parecem ter um propósito comum – a transmutação da natureza inferior, de modo que ela possa servir adequadamente como um veículo da vida do *Yoga*. [...] As práticas incluídas em *yama* são, de maneira geral, morais e proibitivas, enquanto as de *niyama* são disciplinares e construtivas. Aquelas têm por meta dar a base ética da vida do *Yoga*, e estas, organizarem a vida do *sadhaka*<sup>3</sup> [...]” (TAIMNI, 2006, p.177)

### **2.2.1. *Yama* – Regras de Conduta Social ou Disciplina**

Segundo Patanjali, o primeiro fundamento do praticante de *yoga* não é a postura nem a meditação, mas sim sua disciplina, sua ética, sua conduta social, ou seja sua disciplina

---

<sup>3</sup> *Sadhaka*: nome dado ao praticante de *yoga*



moral. Para realização e conteúdo desse fundamento, o praticante deve atentar-se aos cinco pontos contidos no *Yama*, que para mim é a base filosófica de inúmeras religiões, que podem ter tomado como base os Sutras, porém essa afirmação não pode ser feita, pois carece de um aprofundamento específico que não é o objeto de estudo desse trabalho. São eles de acordo com Feuerstein (2006, p.306):

1. *Ahimsa* – não-violência;
2. *Satya* – veracidade, ou verdade;
3. *Asteya* – não roubar;
4. *Brahmacarya* – castidade, ou controle da energia sexual;
5. *Aparigraha* – não cobiçar, ou não desejar o que pertence a outro.

Essas regras têm por finalidade impor regras e/ou limites. São aspectos a serem colocados em prática independente do lugar, tempo, circunstância ou posição social.

*Ahimsa* é um dos pontos base, pois se vivido, tende a minimizar a possibilidade de não concretização dos pontos seguintes. Já que em não sendo violento consigo mesmo, o indivíduo torna-se verdadeiro, não se rouba de sua verdade. Então compreende que sua verdade não se finda na energia sexual. Sendo assim, deseja menos, cobiça menos. Estão esses, intrinsecamente interligados, conectados entre si, e juntos compõem o primeiro passo (*Yama*) de realização do praticante de *Yoga*.

### **2.2.2. *Niyama* – Regras de Conduta Pessoal ou autocontrole;**

Os elementos do segundo passo *niyama*, são cinco e regulam e dizem respeito à vida interior dos *yogins*<sup>4</sup>. “Enquanto as cinco regras de *yama* servem para harmonizar o relacionamento deles com os outros seres, as cinco regras de *niyama* harmonizam o relacionamento deles com a vida em geral.” (FEUERSTEIN, 2006, p.307).

1. *Shauca* – pureza;

---

<sup>4</sup> *Yogin*: nome dado ao praticante de *yoga*; seu respectivo feminino chama-se *yogini*.

2. *Samtosha* – contentamento;
3. *Tapas* – ascese;
4. *Svadhyaya* – estudo;
5. *Ishvara-pranidhana* – devoção ao senhor.

A pureza – *shauca* – está diretamente relacionada à limpeza física e mental. Uma vez que a primeira se realiza por meios simples como banho e alimentação adequada, e a segunda por meio da concentração e da meditação.

O contentamento é a expressão do oposto vivido na sociedade contemporânea capitalista. Já que os excessos consumistas levam ao desejo de cada vez mais coisas, direcionando o ser ao descontentamento, devido à não-realização de todos seus desejos. O contentamento é, portanto, o sacrifício da renúncia dos desejos de tudo aquilo que nos será retirado na morte.

Ascese tem haver com a não-satisfação constante dos desejos. É o que leva alguns praticantes de *yoga* a ficar por horas em pé ou sentando, a não comer, falar ou dormir. São formas de negativa do controle do corpo sobre o corpo. Infelizmente é frequentemente interpretada de forma errônea, levando o praticante a autoflagelação, ou seja, contradizendo, elementos anteriormente expostos.

*Svadhyaya* – estudo – é o preceito do estudo, não para se tornar mais intelectual, mas sim, mais sábio a partir da meditação sobre os estudos das antigas escrituras. “É a consideração meditativa das verdades reveladas por videntes e sábios que cruzaram as remotas regiões que a mente não pode alcançar, e que só o coração é capaz de receber e deixar-se transformar.” (FEUERSTEIN, 2006, p.309).

O ultimo dos preceitos que constroem a reforma pessoal do *yogin*, é *ishvara-pranidhana*, que tem sido frequentemente traduzido como devoção ao senhor, eu compreendo como entrega, crença em uma força maior. Segundo Feuerstein, aceitar *ishvara* nos permite sentir que há alguém cuidando de nós. Identificando-o em tudo e em todos, há assim uma interligação, uma conexão expressiva de cumplicidade com a vida.

“A devoção ao Senhor é o coração que se abre para o Ser transcendente, que, para o indivíduo não-iluminado, é uma realidade e uma força objetivas, mas que, no ato da iluminação, é percebido como idêntico ao Si Mesmo transcendente do *yogin*. [...] a doutrina parte do princípio que todos os Si Mesmos transcendentais, inclusive *ishvara*, são eternos e onipresentes; por isso, embora se diga que eles sejam muitos, é necessário que coincidam uns com os outros.” (FEUERSTEIN, 2006, p.310).

### 2.2.3. Ásana – Posturas Físicas: orientação correta do corpo

Os dois primeiros membros regem o comportamento social e pessoal do praticante de *yoga*. Nesse, os aspectos físicos através de posturas é desenvolvido; e consistem basicamente na imobilidade do corpo para *Pantajali*. De acordo com o *Yoga-Sutra*, a postura deve sempre ser estável e confortável.

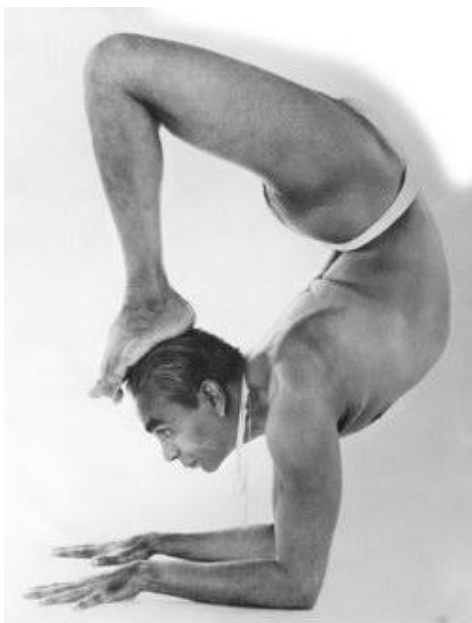
A proposta é que através de posturas que promovam flexão, extensão, torção, equilíbrio, e inversões os indivíduos alterem seu estado de espírito, tornando-se cada vez mais concentrado. Ou seja, acredita-se que através de determinadas ações com o corpo, específicos hormônios possam ser liberados, alterando-se assim estados de humor do praticante, minimizando comportamentos erráticos sociais e pessoais.



Siddhasana: postura meditativa.  
Fonte: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)



Selo encontrado nos sítios arqueológicos de Mohenjo-Daro, cuja civilização viveu 3000 a.C. Fonte: Feuerstein, 2006



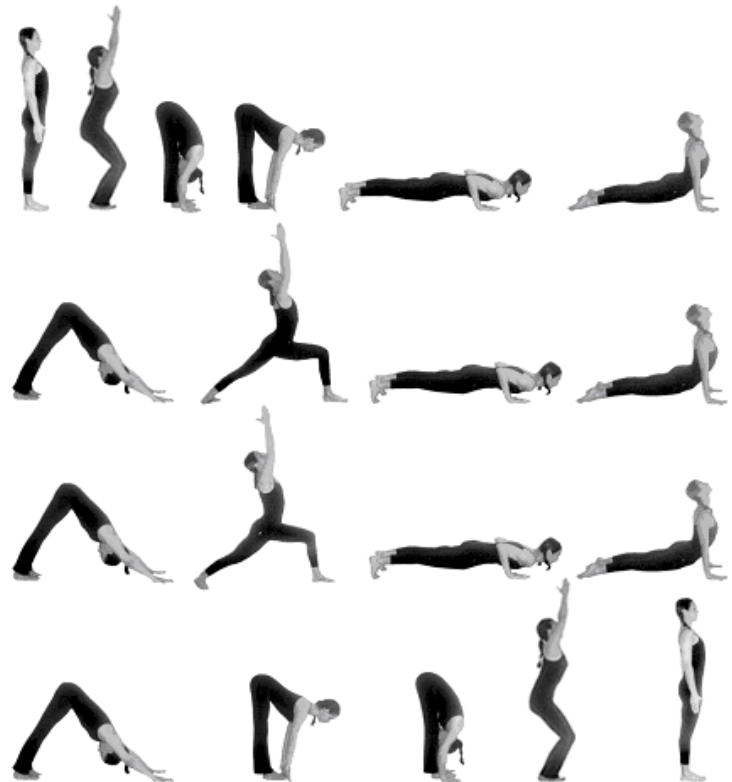
B.K.S. Iyengar. Fonte: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)



B.K.S. Iyengar. Fonte: [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com)



Surya Namaskar A. Fonte: [www.ekadantayoga.com.br](http://www.ekadantayoga.com.br)



Surya Namaskar B. Fonte: [www.ekadantayoga.com.br](http://www.ekadantayoga.com.br)

#### **2.2.4. *Pranayama* – Controle da Respiração: uso correto da energia vital**

“Falando de um modo simples, *prana* é a nossa energia, particularmente a que deriva da respiração. Se não temos energia suficiente, nada podemos fazer na vida, mesmo que saibamos o que devemos fazer.” (FRAWLEY, 1996, p.206)

“O *prana* [...] não é simplesmente a respiração. Antes, a respiração é só o seu aspecto externo, uma forma de manifestação do *prana*, o qual é a força vital que penetra e sustenta todas as formas de vida.” (FEUERSTEIN, 2006, p.311)



Anuloma viloma.

Fonte: [www.conscioushealth.net](http://www.conscioushealth.net)

A técnica do *pranayama* é a forma de os *yogins* influenciarem o campo bionenergético do corpo. É conhecido em diferentes culturas com outros nomes. Por exemplo, na cultura chinesa é chamado de *chi*, os polinésios de *mana*, porém na cultura ocidental ainda não se tem constatações científicas que embasam sua existência.

Essa manipulação é possível inicialmente a partir de exercícios respiratórios, que proporcionam um estado de maior concentração e foco em si mesmo, auxiliando assim no processo de meditação.

”O valor espiritual do *pranayama* é igualmente grande. Pessoas falham em compreender como um processo físico poderia levar ao desenvolvimento espiritual.” (KUALAYANADA, 2008. p.205)

#### **2.2.5. *Pratyahara* – Controle da mente e dos Sentidos**

A união da prática física com a respiração adequada permite uma diminuição dos apelos sensoriais, uma progressiva retração dos sentidos, ou seja, uma progressiva diminuição com relação às distrações que os sentidos provocam no ser. “[...] significa fazer com que a mente se desapegue dos impulsos que derivam dos sentidos.” (FRAWLEY, 1996, p.212) O desafio então é manter a mente fixa no objeto da concentração, não dormindo e nem se deixando levar pelos sentidos.

#### **2.2.6. *Dharana* – Concentração ou atenção adequada**

“Em *Dharana*, a mente é confinada a uma esfera limitada, definida pelo objeto de concentração.” (TAIMNI, 2006, p.218)

Continuação do estado anterior, *Dharana* tem como foco a manutenção da mente num estado de inibição, de aquietação. Pode ser trabalhado utilizando-se o foco num determinado elemento de seu corpo ou externo a ele. Este é o ponto de concentração que trará a permanência numa adequada atenção. Ao contrário do que muitos podem pensar, não é busca pela resolução de problema, situação ou desejo, é pura e simplesmente manter-se atento e focado num ponto.

### **2.2.7. *Dhyana* – Meditação: reflexão correta**

*Dhyana* é o fim natural de um contínuo processo de concentração, ou seja, “[...] o objeto ou a área do corpo interiorizado preenche todo o espaço da consciência.” (FEUERSTEIN, 2006, p.313)

Não há perda de lucidez, porém a percepção de outros elementos torna-se nula ou diminuta. “A meditação é um método pelo qual a pessoa se concentra cada vez mais em cada vez menos. [...] O paradoxo da meditação é que ela ao mesmo tempo esvazia a mente e estimula o estado de alerta.” (CLARK, 1983)

### **2.2.8. *Samadhi* – Absorção: união correta ou êxtase.**

Como a profunda concentração leva à meditação, a profunda meditação leva ao *samadhi*. Assim a concentração, a meditação e o êxtase, são processos contínuos de transformação dos estados mentais. Por serem estes, estados mentais, explicar percepções e sensações torna-se extremamente difícil e algumas vezes impraticável.

“Assim como a concentração, quando suficientemente aguda, conduz à absorção da meditação, assim também, quando todos os “turbilhões” ou “flutuações” (*vrutti*) da ordinária consciência desperta são perfeitamente contidos pela prática da meditação, sobrevém o estado de êxtase (*samadhi*). [...] Embora seja possível definir formalmente o *samadhi*, não há quantidade de descrições capaz de veicular por completo a natureza desse estado extraordinário, que não tem paralelo algum na nossa vida cotidiana.” (FEUERSTEIN, 2006, p.314-315).

### 3. HIPÓTESE

Como hipótese, tenho que o *yoga* é mutável e influenciável pela sociedade e cultura às quais ele se insere. Assim sendo, no mundo contemporâneo, sua prática espiritual é perdida para dar vazão à cultura do corpo modificada e adaptada, mesclada aos padrões estéticos visuais de nossa sociedade.

Dessa forma, creio que seja interessante ampliar a compreensão da formação da subjetividade, para assim verificar se as reformas pessoais e sociais a que se propõe o *Yoga*, ainda se fazem presente na prática.

## 4. MÉTODO

Todo esse TCC com sua reflexão pode parecer estranho ou distante de nós leitores de uma cultura excessivamente voltada ao materialismo científico, porém essas indagações são expressões de entendimentos das mutações que, todos, muitas vezes sofremos e por muitas vezes nem percebemos. “A sociedade é reflexo dos indivíduos que a compõem. Dessa forma, os problemas individuais se refletem na sociedade e tentativas de resolver esses problemas criam mudanças nas condições sociais de tempos em tempos.” (GHAROTE, 2005. p.118)

Assim a visão que o indivíduo tem de si mesmo se faz extremamente importante, para o desenvolvimento e busca de uma prática específica. Isso ocorre a partir do *interracionalismo simbólico*<sup>5</sup>, que tem como base a interação com o outro. Uma vez que “É por meio das interações sociais do indivíduo no seu ambiente de trabalho, de lazer, na família, que vão sendo construídas as interpretações, os significados, ou a sua visão de realidade.” (ANDRÉ, 2008, p.18). Com isso, cria-se o *self*, uma concepção de si mesmo a partir dessa interação com o outro. Ou seja, a criação de sua realidade surge da forma com que ele interpreta os gestos e ações dos outros, e vice-versa.

Compreender então o significado das ações que cada um toma para si e de que forma os eventos influenciam essas escolhas é fundamental para o entendimento da concepção do *self*, já que a etnografia tem como a principal preocupação “[...] o significado que têm as ações e os eventos para as pessoas ou os grupos estudados.” (ANDRÉ, 2008, p.19). Assim, para dar sentido ao mundo que vivem, os indivíduos criam significados que dão origem aos entendimentos de si e do outro, constituindo a formação de sua cultura. Ou seja, a cultura é então a base de conhecimentos que as pessoas usam para interpretar experiências e gerar comportamentos.

“Assim como a cultura nos modelou como uma espécie única — e sem dúvida ainda nos está modelando — assim também ela nos modela como indivíduos separados. É isso o que temos realmente em comum — nem um ser subcultural imutável, nem um consenso de cruzamento cultural estabelecido.” (GEERTZ, 1989. p.38)

---

<sup>5</sup> *Interacionalismo-simbólico*: termo criado por Hebert Blumer (1969)



A partir disso, temos a pesquisa: foi qualitativa e teve como referencial metodológico a autoetnografia, uma vez que tem no aprendizado e no convívio com o outro a ferramenta necessária para seu desenvolvimento, pois leva em consideração a dimensão cultural. “De fato, se a pessoa que conduz a investigação é indissociável da produção de pesquisa, por que, então, não observar o observador? Por que não olhar a si mesmo e escrever a partir de sua própria experiência?” (Fortin 2009). Assim, o pesquisador teve um acervo diversificado de informações: observação, diário de campo, registros fotográficos, pesquisa de imagens e estudo teórico da prática do *yoga*.

Um fato mais, que corrobora o método é que “A auto-etnografia se caracteriza por uma escrita do “eu” que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si”. (FORTIN, 2009).

A abordagem qualitativa de pesquisa surge a partir da *fenomenologia*, uma vez que esta, segundo André (2008, p.18), “ênfatisa os aspectos subjetivos do comportamento humano e preconiza que é preciso penetrar no universo conceitual dos sujeitos para poder entender como e que tipo de sentido eles dão aos acontecimentos e às interações sociais que ocorrem em sua vida diária.” Dessa forma a autoetnografia consiste na aproximação e entendimento do significado da realidade do pesquisador, para assim conceituar suas escolhas, gestos e opções.

Compreender então o quanto de “Passagem há no Corpo”, fazendo uma analogia aos textos de questionamento de Denise B. Sant’anna, em *Corpos de Passagem*, requer entender que não temos um corpo, somos um corpo em construção, não um rascunho, mas uma obra em contínua criação e renovação. Algo perfeitamente aceitável para o entendimento do método aqui adotado. Já que um corpo pode se moldar diferentemente a cada nova situação/interação que com ele ocorre e a perceber e discutir isso é um dos produtos desse trabalho.

Com isso, construir e desconstruir conceitos faz da escrita um exercício contínuo a partir observação de si. Ficar atento então aos processos que as interações sociais nos modificam se faz fundamental, independente do panorama ambiental/territorial que essas interações se apresentem. Assim tornar-se um cartógrafo é a principal saída, não tendo embasamentos somente teóricos, não tendo preconceito de onde vem a informação, mas fundamentalmente se importando, o que dela transformará o ser em questão. Para Rolnik (1989), o que há num cartógrafo “[...] são intensidades buscando expressão. [...] o que ele quer é mergulhar na geografia dos afetos e, ao mesmo tempo, inventar pontes para fazer sua

travessia: pontes de linguagem.” Dessa forma este trabalho se tornou a ponte expressiva das observações e interações contidas em mim.

Com isso, o autoetnógrafo vai se utilizar dos elementos da etnografia para compreender os símbolos de suas diferentes experiências dentro de um determinado contexto. Suas ações e escolhas, são o campo de estudo para o entendimento dos significados. Segundo André (2008) seu principal interesse está nas práticas, hábitos, crenças, valores e linguagens.

“O fato de ser uma pessoa o põe numa posição bem diferente de outros tipos de instrumentos, porque permite que ele responda ativamente às circunstâncias que o cercam, modificando técnicas de coleta, se necessário, revendo as questões que orientam a pesquisa, [...] revendo toda metodologia ainda durante o desenrolar do trabalho.” (ANDRÉ, 2008. p.28-29)

Compreender que o trabalho pode sofrer mudanças ao longo do percurso, é fundamental, já que inúmeros comportamentos são esperados para um corpo em contínua formação. E esperar um resultado, um fim, é tensionar o processo interação, formação, criação. Para um cartógrafo não há espaço para isso, e assim optei em me tornar.

**“O que ele quer é participar, embarcar na constituição de territórios existenciais, constituição de realidade.** Implicitamente, é óbvio que, pelo menos em seus momentos mais felizes, ele não teme o movimento. Deixa seu corpo vibrar todas as frequências possíveis e fica inventando posições a partir das quais essas vibrações encontrem sons, canais de passagem, carona para a *existencialização*. **Ele aceita a vida e se entrega. De corpo e língua.**” (Rolnik, 1989)

## 5. DISCUSSÃO

### 5.1. A DUALIDADE E O CORPO

O corpo é a expressão da dualidade que vivemos, dentro/fora, público/privado, lindo/feio.

Agora, mais do que nunca, ampliamos nossos olhares para o “dentro”. Como sociedade altamente científica, compreendemos sinapses, ações enzimáticas, desvendamos o genoma. Adentramos cada vez mais no “micro” paradoxalmente para explicar os processos do “macro”-sistema que somos, para manter o “fora” mais jovial, atrativo e belo, muitas vezes com a justificativa de proporcionar mais saúde, de tornar a vida mais saudável. Ou seja, “esse desejo de conhecer o dentro é também extrapolado para o excesso de cuidados com o “fora”, com a aparência, com a beleza, com o ideal de um corpo perfeito.” (GUZZO, 2003). Para isso o corpo, tem sido amplamente investigado e expressado de forma segmentada. Através de exames com seus números e imagens, vemos o corpo “dentro” sendo expresso de forma visual, e justificando o “fora” que temos, muitas vezes ignorando o todo que nos fez expressar aquilo.

Como ato privado, vemos a busca pela diferenciação: roupas, cabelos, tatuagens... porém nessa busca incessante para nos tornarmos únicos, sem perceber, muitos têm se tornado iguais. Uma vez que a busca se tornou a mesma, já que ela não mais é sua, ela se tornou pública, de todos. Assim buscando nos diferenciar, deixamos o corpo privado tornar-se público para se enquadrar uma vez mais nos moldes e modelos sociais.

Por lindo/feio poderiam ser tecidas vastas páginas com diferentes focos, porém reduzo-me a discorrer, sobre a busca incessante de manter-se jovial. O jovem, o novo é lindo. O antigo, o velho para muitos é feio. Para isso manter-se jovem tornou-se o novo alvo, é a forma prevalecendo uma vez mais. A necessidade de enquadramento da beleza no padrão midiático tornou o corpo: ou lindo ou feio; nunca: prático, e funcional; nunca: “expressão da realidade de opções que durante toda a vida vivi”. Sempre focado no estético, muitas práticas têm perdido seu caráter primordial de promoção da saúde, para “promoção da beleza.” Isso em detrimento da perda muitas vezes, inconscientemente, de saúde. Contraditório não?

Assim, sem perceber vamos perdendo a propriedade de nossos corpos, vamos nos enquadrando nos moldes característicos ditados por um grupo, vamos nos tornando cada vez mais a realidade do outro social.

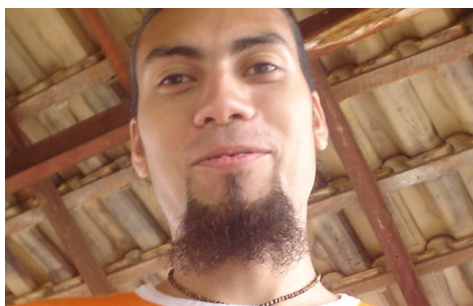
## 5.2. *YOGA* E SUAS MUDANÇAS: PARADOXOS SOBRE A PRÁTICA

Tenho me sentido como um cartógrafo, que a tudo absorve, tentando explicar e dar sentido aos desejos e impulsos que me movem. Não tem sido fácil. Somente tenho um nome agora, e sei que logo ele também poderá sofrer mudanças. A isso chamo de *yoga*: oportunidade de perceber as mudanças no momento em que ocorrem, porém de acordo com Rolnik, isso é cartografia.

“Tudo o que der língua para os movimentos do desejo, tudo o que servir para cunhar matéria de expressão e criar sentido, para ele é bem-vindo.” (ROLNIK, 1989)

Perceber a influência do ambiente e a formação psicossocial de minha prática tem sido bem interessante já que hoje vejo o quanto ela se mudou e se adaptou.

A sala na qual pratico *yoga* está integrada a uma academia, porém nem sempre foi assim. Antes praticava num templo espiritual de uma dessas religiões da nova era, que mesclam inúmeros conceitos e dogmas de diversas religiões. Nesse período acreditava e assim queria me manter, como um praticante purista e tradicionalista de Hatha *Yoga*. Pesava sessenta e três quilos, era extremamente magro para alguém de um metro e oitenta e três, tinha uma barba grande, não usava nada que tinha couro, era vegano, e sentia-me feliz e extremamente contente com minha imagem e escolhas.



Fonte: do autor

Hoje sinto como se antes eu quisesse realizar o *yoga* de dois mil anos atrás. O *yoga* dos ascetas, em florestas, isolado, sem influências. Creio que tinha uma visão ingênua e de certa forma ignorante sobre a possibilidade de me manter assim, praticando o *Yoga* dos livros clássicos. Não vivo isolado. O mundo me influencia. Sempre sofrerei com suas alterações significantes transformações que farão de mim um novo ser, que verá indivíduos e coletivos de forma distinta.

Comecei então na academia como praticante e logo fui convidado a dar aula, pois antes da graduação já havia feito o curso de formação em *yoga*, e por não haver um órgão que seja sua aplicação, mesmo sem graduação, pude atuar como instrutor. Iniciei a prática na academia por casa de alguns amigos que por lá estavam. Essa prática se mostrou muito mais vigorosa e forte fisicamente, algo que antes não ocorria. Ao final sentia-me exausto, com muito menos *vrittis* que na prática clássica que antes realizava. Absorto por essa nova possibilidade acabei mantendo-me somente na academia, abrindo mão das aulas no espaço religioso.

Com a graduação da UNIFESP que, aliás, ingressei com o intuito de conhecer mais o corpo, fisiológica e anatomicamente, pude ter uma visão muito mais ampliada. Uma mudança radical no escopo da busca de meu conhecimento começou a ocorrer. Vi que as discussões das aulas do eixo de Inserção Social, Trabalho em Saúde e em determinados módulos que lidavam com o corpo de forma mais cultural e social do Eixo Específico minha atuação era muito mais ativa, participativa, algo que me fez ao final optar por realizar este TCC.

E assim marcas foram sendo criadas, na interação com o outro, com o ambiente. Devir potencializado, marca viva pelo contato com algo ou alguém que a faz ressoar novamente, revivendo, criando outras. Dessa forma posso dizer que este trabalho é a expressão de marcas criadas na graduação pelos mestres que me levaram por leituras, que iam me alterando, alterações vivas que em mim permaneciam e que agora ao final da graduação você revividas e potencializadas pelo direcionamento de meus orientadores.

“Cada marca tem a potencialidade de voltar a reverberar quando atrai e é atraída por ambientes onde encontra ressonância (aliás muitas de nossas escolhas são determinadas por esta atração). Quando isto acontece a marca se reatualiza no contexto de uma nova conexão, produzindo-se então uma nova diferença.”  
(ROLNIK, 1993. p.241)

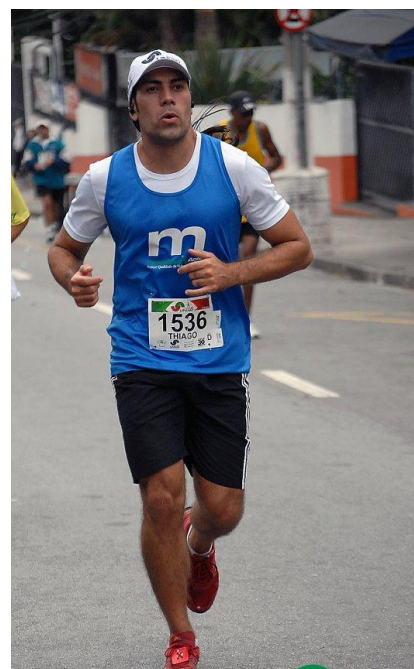
Percebi com leituras como essa o quanto minha prática mudou, sou outra pessoa ao da faculdade e perceber isso é muito interessante, porém ao final deste TCC, percebo que não posso parar de estudar as marcas criadas em mim jamais sumiram. Podem, ou não ser potencializadas, pelas influências que a todo instante sofro de tudo e de todos, de ambientes de pessoas. Continuar esses estudos fará de mim um melhor conhecedor de mim mesmo, me permitirá, ter uma prática de *yoga* mais vívida e intensa. Com certeza o que foi mutado em

mim, transformou-me, e assim continuará... “Cada um destes estados constitui uma diferença que instaura uma abertura para a criação de um novo corpo, o que significa que as marcas são sempre gênese de um devir.” (ROLNIK, 1993. p.241)

Vi-me então praticando um *yoga* mais forte e intenso fisicamente, que em mim produzia estados mais interessantes para a prática meditativa, uma vez que mais concentrado e focado me via. Porém e paradoxalmente, por ser a sala parte integrante de numa academia, fui percebendo com o tempo que o público que do *yoga* tinha como foco, quase sempre, aspectos físico-posturais. Talvez explicando a forte ênfase aos *ásanas* que lá era dado. Comigo funcionava, o propósito era atingido. Ashtanga Vinyasa *Yoga*, era o nome da prática. Muitas posturas, com curtas permanências, sempre em *ujjayi*<sup>6</sup>.

Pouco depois, fui convidado a dar aulas de *yoga* nesta academia. E não podia ser diferente, a forma como instruía, agora era outra. Com o passar da graduação e principalmente agora com boa parte dos conhecimentos anatômicos, fisiológicos que obtive percebo quanto mais me apropriei do corpo em minha fala. Porém agora ao final, com a execução de toda esse exercício que é o Trabalho de Conclusão de Curso, uma vez mais clara vejo a mudança de minha prática e das instruções que em sala dou aos alunos. Curiosamente algo em mim se renovou, como se aquelas antigas marcas vivas, porém adormecidas, tivessem nova atuação. Perceber o devir torna-se a prática do *yoga*. Como se agora praticasse ainda mais e de forma mais intensa.

Atualmente compreendo como praticar *yoga*, como um estado de foco e concentração realmente contínuo, em tudo que eu faça. Poucas vezes o consigo, mas estou no processo, no caminho, tensionando bem menos que antes. Algo que já me deixa feliz. Assim identifiquei estados semelhantes à esses em outras atividades. Hoje corro e pratico musculação. Práticas que podem inicialmente parecer contraditórias com o *yoga*, para aquele antigo praticante, purista e tradicionalista que relatei, porém como possibilidade de manter-se focado e atento em si mesmo perfeitamente plausível. Corpo, objeto de estudo do *yoga*.



Corrida realizada em Osasco.

Fonte: do autor

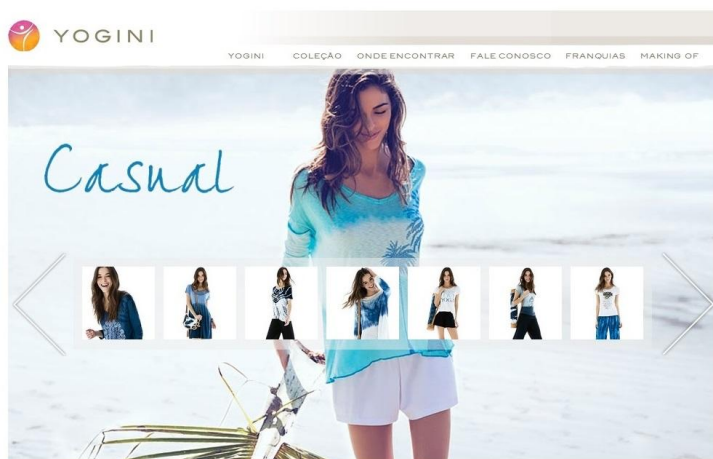
---

<sup>6</sup> *Pranayama*: técnica respiratória que tem por característica a ventilação ruidosa, por meio do fechamento parcial da glote.

Vi então todo um conceito de personalidade e identidade se modificar junto ao exposto, aquela antiga barba não mais fazia sentido, o corpo extremamente magro e esguio, não mais me alegrava e satisfazia visualmente como antes. São as novas marcas deixadas pelo outro. Uma vez mais profundas modificações surgiam em meu ser agora estéticas, visuais. Hoje minha massa é oitenta quilos, quase sempre estou sem barba, não mais sou vegano, porém me mantenho vegetariano. Minha relação identidade-*yoga* não é mais tão marcada como antes, porém há em mim, um *yogin* diferente e mutado pela atual sociedade e cultura que compomos, mas ainda sim com os preceitos e ensinamentos *yóguicos*.

Segundo Agamben num relato sobre o desenvolvimento do conceito de personalidade: *persona* advém de máscara que na antiga Roma, só tinha quem de uma família tradicional de patrícios fazia parte. Com isso, aquele que não a tinha não fazia parte da sociedade como um cidadão. Posteriormente, mas ainda num período histórico próximo, vemos os atores representando seus papéis e olhando para a máscara, mantendo-se distantes do elemento que define seu lugar social, para num momento seguinte olhar através da máscara e assim iniciar a criação de sua própria *persona*. Muito depois, já por volta do século XIX surge a necessidade não de se identificar por prestígio social uma pessoa, mas sim, de se identificar criminosos reincidentes. Assim surgiu na Inglaterra a identificação por impressão digital que no século XX foi amplamente adotada. Pela primeira vez então:

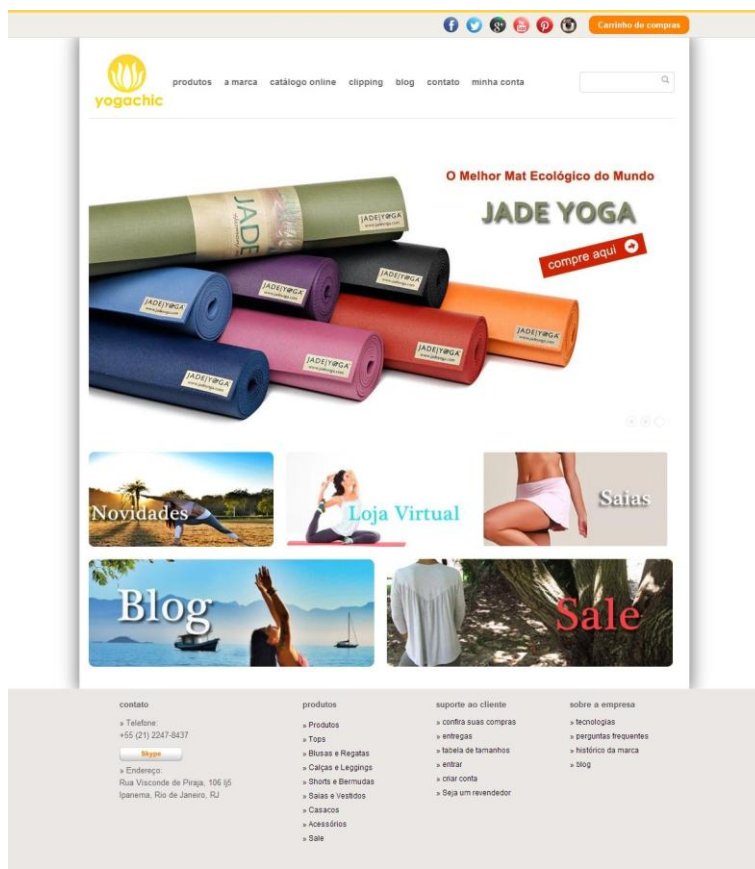
“[...] não são nos outros, os meus semelhantes, os meus amigos ou inimigos, a garantir o reconhecimento, e também não a minha capacidade ética de não coincidir com a máscara social que todavia assumi: o que define a minha identidade e minha reconhecibilidade são agora os arabescos insensatos que o meu polegar coberto de tinta deixou numa folha de papel [...]” (AGAMBEN, 2009.)



Site: [yogini.com.br](http://yogini.com.br). Fonte: internet

Algo muito interessante e relevante de se relatar são as marcas de produtos para praticantes de *yoga*... Como se para praticar *yoga* fosse necessário uma roupa adequada, um tapete especial, ou qualquer outro elemento que torne a sensação de interação consigo mesmo mais profunda e

realizadora. Costumo dizer que o *yoga* é a única, ou uma das práticas que você somente precisa de seu corpo. “Máscaras com aspecto futurista, roupas confeccionadas com tecidos inteligentes, calçados que controlam impactos, chips colocados junto à pele... os esportistas da atualidade estão amplamente comprometidos com as últimas invenções da tecnociência.” (SANT’ANNA, 2000. p.235) E muitos praticantes assim também crêem. Porém no *yoga* não há a necessidade de nenhum artigo



Site: yogachic.com.br. Fonte: internet

esportivo. Você não precisa de um tênis da Nike, de uma raquete da Wilson, de uma bola da Adidas, de uma camiseta dri-fit, ou até mesmo de uma outra pessoa; sua única e real necessidade é estar disposto a interagir consigo mesmo, identificando e se concentrando nas amplas sensações que as diferentes posturas podem lhe proporcionar. Estar nu, e a uma gravidade de  $9,8 \text{ m/s}^2$ , são únicos pré-requisitos à prática. Podendo esta, ser adaptada à realidade de momento de cada um. Visto que por ser a parte física somente um dos oito passos, muitos destes podem ser contemplados a partir da predisposição do praticante. Porém numa sociedade que valoriza o visual, identificar-se como *yogin*, ou *yogini*, se faz importante e necessário, já que toda uma leitura conceitual pode ocorrer a partir de uma determinada vestimenta, direcionando comportamentos e desejos, definindo a personalidade de quem as usa.

Assim se dá início a toda uma busca por tornar-se um ser social, ter uma máscara, que o identifique como pessoa, uma identidade pessoal, uma marca. Pra mim, esta seria a explicação da necessidade de se pertencer a um grupo, e assim expor através de vestimentas, suas escolhas, uma vez que dirá quem você é, e o que pratica. Por prática temos então, e de forma cada vez mais valorizada: a que poucos fazem, a que poucos realizam; salientando



ainda mais o valor do indivíduo que a estabelece. Dessa forma “a sociedade do espetáculo”, de Guy Debord vai se manifestando até mesmo no *yoga*, através das performances.

“[...] esta espécie de culto ao corpo performático vai c



Foto de outdoor, próximo à rodoviária de Santos, divulgando aulas de *yoga*.

Fonte: do autor

(SANT'ANNA, 2004) Pra mim claro está que nossa subjetividade fez do culto ao corpo, o *yoga* performático de posturas cada vez mais difíceis, tão complexas em suas execuções que tornou-se para poucos. Com outdoors de divulgação com poses<sup>7</sup>, em que o yogin sorri, numa ação extremamente difícil de se realizar, da qual poucos se arriscam a tentar. Torna-se então o melhor praticante aquele que executa a ação física mais complexa, salientando ainda mais somente um dos oito passos do *yoga*.

Pra mim está muito claro que o *Yoga* surgiu como prática de aquietamento das agitações mentais, *vrittis*<sup>8</sup> para assim direcionar-se o foco de atenção para si, durante a meditação, alcançando o *samadhi*. Porém isso somente seria possível com a diminuição de certos estados mentais que levam ao apego, aversão, raiva e orgulho, ou seja, a prática dos *yamas* e *niyamas* minimizaria a possibilidade de desenvolvimento desses estados mentais. Posteriormente a isso fortalecer, ventilar e preparar o corpo para a permanência sentado em estado meditativo seria necessário. Assim, e enfim, sutilar suas ações mentais para *pratyahara*, *dharana*, *dhyana*, e *samadhi*. Porém, chego à conclusão que um dos oito passos tem prevalecido sobre os outros; o caráter de degrau, o caráter de continuidade, o caráter de transitoriedade da prática, reduziu-se aos *ásanas*, esquecendo-se que este é um dos “passos”, um dos passos à caminhada ao *Samadhi*.

Chegar a essa constatação não foi simples, já que pouco antes de realizar este estudo, acreditava somente numa prática que levasse ao espiritual. Negar aspectos físicos ou qualquer busca voltado à realização de uma postura, para mim era fundamental. Não queria aceitar um *yoga* estruturado para o mercado consumista. Não podia aceitar que o *yoga* se

<sup>7</sup> Optei por escrever pose, por esta palavra caracterizar o ato de posar para um artista, Termo muito mais adequada à imagem que foi escolhida para divulgar o *yoga* num outdoor.

<sup>8</sup> Termo utilizado para definir agitações, modificações da mente, advém do segundo *sutra* de Patanjali: “I-2) *Yogas citta-vritti nirodhah*, *Yoga* é a inibição das modificações da mente.” (TAIMNI, 2006. p.19)

tornara postura, *ásana*. Um panorama do *yoga* brasileiro ou ocidental, talvez mundial, que me causava desconforto, repudio. Algo estritamente ou prioritariamente físico...? Porém Denise Sant’anna, me fez perceber que a visão de corpo tem que ser, e assim sempre será, modificada pela cultura e sociedade a qual ele pertence. Sendo o corpo “por excelência histórico, relacionado aos receios e sonhos de cada época, cultura e grupo social.” (SANT’ANNA, 2000, p.236) Assim talvez esse seja, e eu hoje acredito que sim, o momento da estética corporal, até mesmo no *yoga*. Talvez pra puristas, ou clássicos, essa seja uma conclusão pobre e reducionista da prática, porém sem valores de bom ou ruim, de certo ou errado, simplesmente o é, sendo essa, mais uma forma de manter-se presente, vivo na atual sociedade que compomos.

*Tapas e ishvara-pranidhana com santosha.*

## REFERÊNCIAS

- AGAMBEN, G. **Nudez**. Lisboa: Relógio D'Água, 2009.
- ANDRÉ, M.E.D.A. de. **Etnografia da Prática Escolar**. 15.ed. Campinas: Papirus, 2008.
- BRETON, D.L. **Adeus ao Corpo**. Campinas: Papirus p.163-179.
- CLARK, J.H. **A Map of Mental States**. Routledge & Kegan Paul, London, 1983.
- DANUCALOV, M.Á.D.; SIMÕES, R.B. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 2009.
- FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2006.
- FRAWLEY, D. **Uma Visão Ayurvédica da Mente: a cura da consciência**. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1996.
- FORTIN, S. Contribuições possíveis da etnografia e auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. **Revista CENA**. 7.ed. Rio Grande do Sul. 2009.
- GHAROTE, M.L. **Yoga Aplicada: da teoria à prática**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- DEBORD, G. **A Sociedade do Espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.
- GEERTZ, C. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: LTC Editora, 1989.
- GUZZO, M. [www.lugardocorpo.com.br](http://www.lugardocorpo.com.br). **Athenea Digital**. Barcelona, ESP. n.4. p.01-07. Outono. 2003. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53700416>>. Acessado em: 23 set. 2013.
- \_\_\_\_\_. Corpo em risco. **Athenea Digital**. Barcelona, ESP. n.6. p.56-65. Outono. 2004. Disponível em: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=53700605>>. Acessado em: 23 set. 2013.
- KUVALAYANADA, S. **Pranayama**. São Paulo: Phorte, 2008.
- RODRIGUES, M.R. *et al.* **Estudos sobre o Yoga**. São Paulo: Phorte, 2006.
- ROLNIK, S. **Cartografia Sentimental: transformações contemporâneas do desejo**. Estação Liberdade. São Paulo, 1989.
- \_\_\_\_\_. **Pensamento, corpo e devir: uma perspectiva ético/estético/política no trabalho acadêmico**. In Cadernos de Subjetividade. São Paulo, v. 1, n. 2, set./fev. 1993. p. 241-251. Publicação do Núcleo de Estudos e Pesquisas da Subjetividade - PUC - São Paulo.
- SANT'ANNA, D.B. As infinitas descobertas do corpo. **Cadernos Pagu**. n.14. Campinas. 2000. p.235-249.

\_\_\_\_\_. **Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade humana**. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.

\_\_\_\_\_. **Ética e Cultura Corporal: do culto ao corpo às condutas éticas**. 2004. Disponível em: <<http://www.sescsp.org.br/sesc/images/upload/conferencias/103.rtf>>. Acessado em: 27 out. 2013.

SOARES, C.L. Notas sobre a educação no corpo. **Educar**. n.16. Curitiba: UFPR, 2000. p.43-60.

TAIMNI, I.K. **A Ciência do Yoga**. 4.ed. Brasília: Teosófica, 2006.

## **ANEXO**

## ANEXO A – Parecer Consumado do Comitê de Ética e Pesquisa



# COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



São Paulo, 12 de novembro de 2013  
CEP N 1054851013

Ilmo(a). Sr(a).  
Pesquisador(a): Marina Souza Lobo Guzzo  
Depto/Disc: Departamento De Saúde, Clínica E Instituições  
Marina Souza Lobo Guzzo (orientador)

Título do projeto: "YOGA CONTEMPORÂNEO: a divergência entre espiritualidade e padrões estéticos".

### Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa UNIFESP/HSP

Este é um estudo que tem como objetivo compreender a relação da prática física do Yoga, e como ela se modifica, para manter-se "viva" na atual sociedade. Assim compreender se o yoga se tornou algo estritamente físico; além de identificar sua relação com os padrões estéticos, se faz necessário. O estudo foi elaborado de forma qualitativa e auto-etnográfica. Como hipótese, tenho que o yoga é mutável e influenciável à sociedade e cultura às quais ele se insere. Além de estar perdido como prática espiritual para dar vazão à cultura do corpo modificada. A "A auto-etnografia se caracteriza por uma escrita do "eu" que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si",

O Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo, na reunião de 24/10/2013, **ANALISOU e APROVOU** o protocolo de estudo acima referenciado. A partir desta data, é dever do pesquisador:

1. Comunicar toda e qualquer alteração do protocolo.
2. Comunicar imediatamente ao Comitê qualquer evento adverso ocorrido durante o desenvolvimento do protocolo.
3. Os dados individuais de todas as etapas da pesquisa devem ser mantidos em local seguro por 5 anos para possível auditoria dos órgãos competentes.
4. **Relatórios parciais** de andamento deverão ser enviados **anualmente** ao CEP até a conclusão do protocolo.

Atenciosamente,

Prof. Dr. José Osmar Medling Pestana  
Coordenador do Comitê de Ética em Pesquisa da  
Universidade Federal de São Paulo/Hospital São Paulo